

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 имени А.М. Позынича  
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
классных руководителей  
МБОУ СОШ №11  
им. А.М. Позынича  
\_\_\_\_\_ Т.К. Касьян  
протокол № 1 от 27.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
МБОУ СОШ № 11  
им. А.М. Позынича  
\_\_\_\_\_ Персиянова А.А  
27.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ № 11  
им. А.М. Позынича  
\_\_\_\_\_ Тарусова Т.Ю.  
приказ № 302-од от 27.08.2025г.

**Программа**  
спортивной секции  
**«Волейбол (девочки)»**  
МБОУ СОШ №11 им. А.М. Позынича  
на 2025 – 2026 учебный год

Руководитель – учитель физической культуры  
Бабец Николай Николаевич

г. Новочеркасск, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Программа спортивной секции «волейбол» предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на четыре года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения (НП-1);
- группы начальной подготовки второго года обучения (НП-2);
- учебно-тренировочные группы первого года обучения (УТ-1);
- учебно-тренировочные группы второго года обучения (УТ-2).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Цель занятий:**

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- по волейболу для школьного коллектива физической культуры;
- формирование сборной команды школы по волейболу;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

### **Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Учебные группы секции комплектуются для девочек.

Занятия секции проводятся 1 раз в неделю по 1 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями секции совместно с занимающимися.

В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

#### **Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование</b>     | <b>Кол-во, шт.</b> |
|------------------|-------------------------|--------------------|
| 1.               | Сетка волейбольная      | 1                  |
| 2.               | Стойки волейбольные     | 2                  |
| 3.               | Гимнастическая стенка   | 6-8                |
| 4.               | Гимнастические скамейки | 3-4                |
| 5.               | Гимнастические маты     | 3-4                |
| 6.               | Скакалки                | 15                 |
| 7.               | Рулетка                 | 1                  |
| 8.               | Резиновые амортизаторы  | 15                 |
| 9.               | Гантели различной массы | 20                 |
| 10.              | Мячи волейбольные       | 15                 |
| 11.              | Конусы                  | 15                 |
| 12.              | Набивные мячи           | 8                  |

#### **Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивной игры «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

### **Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

### **Задачами учебной практики являются:**

- овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки),
- методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того, как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

## **Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:**

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения 2006г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2008 г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2014 г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 2004

4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 2012 г.

### **Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников.

| №<br>п/п | Наименование темы                                                                                                                        | Количество часов |       |        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|--------|
|          |                                                                                                                                          | Всего            | Теор. | Практ. |
| 1.       | Физическая культура и спорт в России.                                                                                                    |                  |       |        |
| 2.       | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 1                | 1     |        |
| 3.       | Основы методики обучения в волейболе                                                                                                     | 1                |       | 1      |
| 4.       | Правила соревнований, их организация и проведение                                                                                        | 2                | 1     | 1      |
| 5.       | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                | 14               |       | 14     |
| 6.       | Основы техники и тактики игры                                                                                                            | 14               |       | 14     |
| 7.       | Контрольные игры, соревнования, испытан.                                                                                                 | 2                |       | 2      |

**Тематический план занятий группы подготовки  
первого года обучения.**

**Программа**

**Теоретические занятия – 2 ч**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Практические занятия – 32 ч.**

**Общая физическая подготовка.**

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

**Строевые упражнения.**

**Гимнастические упражнения.**

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- упражнения для туловища и шеи.

- упражнения для мышц ног и таза.

### **Акробатические упражнения.**

### **Легкоатлетические упражнения.**

- бег.

- прыжки.

- метания.

### **Спортивные игры.**

### **Подвижные игры:**

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

### Подвижные игры:

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения.**

### **Действия без мяча.**

### Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;

- перемещения;

- приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;

- прыжки;

- сочетание способов перемещений.

### **Действия с мячом.**

### Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

### Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

### **Практические занятия по технике защиты.**

### **Действия без мяча. Перемещения и стойки:**

### **Действия с мячом. Приём мяча: Блокирование**

### **Практические занятия по тактике нападения.**

- Индивидуальные действия.

- Групповые действия.
- Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

#### *Индивидуальные действия.*

Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

### **Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

| № п/п | Содержание требований<br>(вид испытаний)                               | мальчики |
|-------|------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1.    | Бег 30 м с высокого старта (с)                                         | 5,0      |
| 2.    | Бег 30 м (6х5) (с)                                                     | 11,9     |
| 3.    | Прыжок в длину с места (см)                                            | 150      |
| 4.    | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)                 | 35       |
| 5.    | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) | 5,0      |

### **Техническая подготовленность**

| № п/п | Содержание требований<br>(вид испытаний)                        | Кол-венный показатель |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1.    | Подача верхняя прямая в пределы площадки                        | 4                     |
| 2.    | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3                  | 3                     |
| 3.    | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу       | 3                     |
| 4.    | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 8                     |
| 5.    | Подача верхняя прямая в пределы площадки                        | 3                     |



**Календарно-тематическое планирование  
секции волейбола на 2025-2026 учебный год**

| №<br>п/п | Сроки<br>исполнения | Тема<br>занятий                                                                                                                                                                                                                                      | Количество<br>часов |
|----------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | 2                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                   |
| 1.       | 04.09               | Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. ОРУ и подготовительные упражнения. Правила и судейство. | 1                   |
| 2.       | 11.09               | Стойки и перемещения игрока. Поддача мяча: верхняя прямая.                                                                                                                                                                                           | 1                   |
| 3.       | 18.09               | Развитие специальных двигательных навыков. Поддача и прием мяча снизу. Работа в парах.                                                                                                                                                               | 1                   |
| 4.       | 25.09               | Передача мяча сверху двумя руками вперед через сетку. Работа в парах. Выбор места при приеме мяча.                                                                                                                                                   | 1                   |
| 5.       | 02.10               | Сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению                                                                                                                     | 1                   |
| 6.       | 09.10               | Поддача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая). Прием мяча. Специальные технические упражнения в парах, в тройках.                                                                                                                                     | 1                   |
| 7.       | 16.10               | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Индивидуальные действия игрока при приеме мяча. Учебная игра.                                                                                                                                              | 1                   |
| 8.       | 23.10               | Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Поддача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.                                          | 1                   |

| 1   | 2     | 3                                                                                                                                                             | 4 |
|-----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 9.  | 06.11 | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. | 1 |
| 10  | 13.11 | Передача сверху двумя руками для нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2.                  | 1 |
| 11. | 20.11 | Передача мяча сверху двумя руками у сетки. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.                                                        | 1 |
| 12. | 27.11 | Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Перемещения и стойки.                                                                                               | 1 |
| 13. | 04.12 | Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. Передача мяча сверху двумя руками вперед и над собой. Работа в парах и тройках.            | 1 |
| 14. | 11.12 | Нижняя передача на точность. Прием мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Перемещения и стойки.          | 1 |
| 15. | 18.12 | Подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.                                                                 | 1 |
| 16. | 25.12 | Развитие специальных двигательных качеств. подача и прием мяча. Индивидуальные действия игрока на площадке.                                                   | 1 |
| 17. | 15.01 | Нижняя передача на точность. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху. Нападающий удар. Подвижные игры с мячом.                       | 1 |
| 18. | 22.01 | Правила и судейство игр по волейболу. Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты                                                       | 1 |

| 1   | 2     | 3                                                                                                                                                                                         | 4 |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 19. | 29.01 | Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.                                                                                                                        | 1 |
| 20. | 05.02 | Сочетание способов перемещения и стек с техническими приемами. Подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.                                                                                | 1 |
| 21. | 12.02 | Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке, стоя у сетки. Подача мяча (верхняя прямая, нижняя). Выбор места при приеме верхней и нижней подач. | 1 |
| 22. | 19.02 | Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.                                                                      | 1 |
| 23. | 26.02 | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.                                                                                        | 1 |
| 24. | 05.03 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Прием мяча снизу двумя руками.                                               | 1 |
| 25. | 12.03 | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Индивидуальные действия игроков в защите.                                                       | 1 |
| 26. | 19.03 | Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.                                                                         | 1 |
| 27. | 02.04 | Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подача мяча (верхняя, нижняя). Блокирование. Определение времени для отталкивания при блокировании.                       | 1 |
| 28. | 09.04 | Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.                                                                                                                        | 1 |

| 1   | 2      | 3                                                                  | 4  |
|-----|--------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 29. | 16.04  | Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | 1  |
| 30. | 23.04  | Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.                | 1  |
| 31. | 30.04  | Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.                | 1  |
| 32. | 07.05  | Прием контрольно-переводных нормативов.                            | 1  |
| 33. | 14.05  | Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.                | 1  |
| 34. | 21.05  | Учебные и контрольные игры. Подведение итогов.                     | 1  |
|     | ИТОГО: |                                                                    | 34 |